

Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlığını Artırmada Öğretmenlerin Rolü

Çocuklar çevreleri tarafından görüldüklerini, duygularının ve düşüncelerinin anlaşıldığını hissetmek ister. İlgili ve destekleyici okul ortamı, bağlı olma ve ait olma duygusunu destekleyerek öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının gelişmesini sağlar.



Aileyle öğretmenin iş birliği içinde olması öğrencinin iyilik hâli ve psikolojik sağlamlığının gelişmesinde büyük bir etkiye sahiptir. Ebeveynlerle okul arasındaki ilişkiyi geliştirmeye yönelik etkinlikler, toplantı ve organizasyonlar okul-ev ilişkisini sağlamlaştıracaktır.



Travmatik yaşantılara duyarlı bir okul iklimi oluşturmak için tüm yönetici, öğretmen ve okul personelinin iş birliği içinde ortak çalışmalar yürütmesi önemlidir. Bu noktada öğretmenlerin stres tepkileri ve psikolojik sağlamlık konusunda yeterli bilgi ve deneyime sahip olmaları gerekmektedir.

Zorlu yaşam olayları karşısında öğrencilerde travmatik stres belirtileri ortaya çıkmaktadır. Bu belirtiler şunlardır: yaygın kaygı ve korkuların ortaya çıkması, aniden huzursuzluk ve panik yaşama, tek başına kalamama ya da ayrılık anksiyetesi, aşırı fiziksel hareketlilik gösterme ya da fiziksel hareketlilikte azalma, ani kişilik değişimleri gösterme, içe kapanma ve okulda keyif aldığı etkinliklerden uzaklaşma.

Ani bir şekilde bu tutum ve davranışların ortaya çıkması durumunda öğrencinin travma riski taşıdığı göz önünde bulundurulması gerekmektedir.



Okulun açık alanlarındaki güvenli serbest oyunlar ve etkinlikler düzenlenmesi risk altındaki öğrencilerin okula aidiyet duygusunun artırılmasını ve derslere daha iyi odaklanmalarını sağlar.

Öğretmenlerin öğrencilere yakın ilgi ve anlayış göstermesi, her koşulda kabul etmesi, öğrencilerinin başarılı olacağına inanması öğrencilerin psikolojik sağlamlığını ciddi oranda arttırmaktadır.

Öğrencilerin duyguları yönetme konusundaki başarısızlık ya da zorluklara bağlı olarak okul içinde çeşitli davranış problemleri ortaya çıkmakta ve disiplin sorunları yaşanabilmektedir. Özellikle duygusal ihmale maruz kalan çocuk ve ergenler açısından travmatik stres tepkilerini normalleştirme çabası, travmatik olayın kendisinden daha zorlu bir süreç olabilmektedir. Bu noktada, öğrencilerin uygun ortamlarda yaşadıkları duyguları paylaşmalarına izin vermek etkili bir yaklaşım olacaktır. Özellikle, öğrencilerinizin aşırı düzeyde üzgün ya da öfkeli olduğunu fark ettiğiniz zaman uygun bir yerde önce kendi yöntemleriyle sakinleşmeleri için onlara zaman verin. Ardından, karşılaştıkları durumlar ciddi bir sorun teşkil etmese ya da önemsiz olsa bile öğrencilerinizin duygularını ifade etmelerine destek olun. Sizin sakin kalarak, hoşgörü ve anlayışlı bir tavırla öğrencinizi dinlemeniz ve onun neler hissettiğine odaklanmanız sayesinde öğrenciniz de sakinleşerek duygularına odaklanmaya başlayacak ve kontrol duygusu artacaktır.

Öğrencileriyle yakından ilgilenen, onları dinleyen ve destekleyen, onlara koşulsuz saygı ve şefkat gösteren, her koşulda öğrencilerine yönelik gerçekçi ve yüksek beklentiler taşıdığını hissettiren, öğrencilerinin sınıf ya da okul içinde çeşitli etkinliklere katılımını destekleyen ve öğrencilerinin birbirleriyle sağlıklı arkadaşlık ilişkileri geliştirmelerine katkı sağlayan öğretmenler, öğrencileri için eşsiz bir sosyal destek kaynağıdır. Bu sayede, gerçekten sevildiklerini ve değer verildiklerini hisseden öğrenciler daha mutlu ve umutlu olurlar, öz güvenleri artar, yaşadıkları zorluklar karşısında daha güçlü ve mücadeleci olurlar.



 **liceram21**

 **lice_ram**